



聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགའ།

第 34 期

2018 年 12 月

1999 年北美創刊





朗欽加布仁波切之舍利返抵噶扎西寺

聞喜

第 34 期 2018 年 12 月
1999 年北美創刊

目錄

照片集錦 (1)	1
斷境施身法 (3)	3
大乘精要 (17)	9
金剛薩埵灌頂開示	16
大悲鈎攝祈請文	20
郭倉巴七種樂	23
菩提心讚頌寶炬	24
恭送朗欽加布仁波切舍利返鄉記	25
照片集錦 (2)	27

岡波巴金剛乘佛學中心 發行

指導上師：朗欽加布仁波切
敬安仁波切
堪布天津尼瑪

創刊發行人：王倩如
編輯：岡波巴編譯小組

北美：

Gampopa Vajrayana Buddhist Center
6 Fox Lane, Denville, NJ 07834
Phone: 973-586-2756
Fax: 973-586-7080
Email: gampopacenter@hotmail.com
Web: www.gampopa.org

台灣：

台北市岡波巴金剛乘佛學會
台北市大安路一段 241 號 6 樓
電話：02-2784-6125
傳真：02-2703-4316
Email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

《聞喜》期刊每年發行兩次，以贈閱的方式流通。若有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知；也可以從岡波巴中心的網站，www.gampopacenter.org 閱讀及下載舊期的《聞喜》。

斷境施身法 (3)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2014 年於美國岡波巴中心

在聽課前我們應發如是動機：願一切遍虛空的有情眾生終能證得遍智的佛果。以虛空而言，虛空遍佈的地方即遍佈眾生的業與煩惱；業與煩惱遍佈的地方，則是一切苦之所在。這一切歸納的根本皆是因由我執而生。因此我們應斷除我執，趣入法界體性，才能遠離苦的根本。有情眾生因於迷亂，所以不瞭解心的俱生本性。因為迷惑，所以有能、所的分別執著，也因此產生時間：有日，再有月，再由月變成年，一再地於輪迴中流轉。對如是迷亂的有情眾生，我們應生起強烈的悲心，願一切眾生最終皆能證得遍智的佛果——依此願聽聞佛法瞭解般若佛母的真實義。

今天仁波切是從法本後半部的開始講述。傳統上，施身法是於修習身體幻化布施的同時，逐漸從其中了解般若佛母的真實義。例如恰美仁波切的傳承即是以講解幻化布施開顯為主，正行的部分僅簡略提及。但是蔣貢康楚仁波切認為首先應了解般若佛母的真實義，再進行事業行的幻化布施，如是則有助於開顯般若佛母的證量。雖然傳統上是以先講述開顯的方式為主，但幾堂課下來，仁波切覺得各位非常認真地聽講，都想清楚地了解施身法，所以決定採取蔣貢康楚仁波切的方式，先清楚地建立正行般若佛母的見地，之後再講述幻化布施以及觀想的方式。因此今天上課是以般若佛母的見地為主。

佛陀講述的八萬四千法門，若攝納為一則為「法性」，也就是一切皆不超離於法性。經

教的中觀雖然一再解釋空性見，但最終仍回歸到法性。大手印亦是，從寂止——有相到無相、勝觀、四瑜伽直至大印，最終也是趣入法性。大圓滿從直指切入，最終也是回歸於法性。

無論各位先前聽過多少不同的法門或名相，仁波切主要是以自宗斷法的方式給予直指。以此自宗斷法的方式解釋為基礎，各位可以依過去聽聞的大手印或大圓滿的見地了解與調整。各位聽完之後若有任何的感想或疑問，均可私下與仁波切討論。如同藥方，仁波切可以解釋各個與法性之間的相同。仁波切所講述施身法直指的部分，是依蔣貢康楚仁波切所教導的方式，再加上甚深耳傳法的口訣。這並非誇大，因為如是講述施身法的正行布施已十分稀少。今天是因為各位對施身法強烈的信念與重視，仁波切才以如是方式解釋。

首先解釋基本總義。在聽聞任何心要或口訣之前，對輪迴要有非常強烈的出離心。如果沒有出離心，則無法真實地攝取正法。因此，出離心非常重要。我們可以體認：在輪迴中，身居高位者，所受的是因處於高位害怕失去的苦；身居低等者，所受的則是因生活資具匱乏而產生的痛苦。於輪迴中，不論身處位階為何，均陷於苦。所以，首先必需先了解輪迴的自性是苦。這點非常重要：了解苦才会有強烈離苦的心。如果沒有強烈的出離心，則當仁波切教授此甚深耳傳法之時，十分容易落入頑空或斷空的知見。因此出離心非常重要。

仁波切之前認識一位醫生，這位醫師已經聽聞過許多高深的法。因此當仁波切對他講述輪迴的自性時，他覺得完全不需要再聽，而只想得到口訣。但是「只想得到口訣」其實對他的內證並沒有任何助益。惟有了解基本的前行之法，才會對輪迴產生出離心，也因此才能真實地體會暇滿人身的難得。惟有如是體會，才會了解於輪迴中的世間法皆是無常。輪迴的無常並不是「完全沒有」，也不是「全無」的狀態。輪迴是業與因果無止期的展現。業與因果真實無欺、無顛倒，隨時展現。我們常說因果的種種，似乎非常了解因果。然而，對大手印的修證者而言，因果是在修證四瑜伽中的第三瑜伽〈一味瑜伽〉時，才對因果的真實有決定信解。

因此，對輪迴有強烈出離的認知之後，才可能真實地趨入正法的修證。但是倘若只是對輪迴產生出離心而心想修證，即逕自前往空谷或密林修行，也無太大的利益。因為如果沒有修證的口訣，而只是前往山林，就像鳥、獸、蟲等，山林對他們沒有任何功效。因此，強烈認知出離後，還需得到正法——如同盲眼人需要的導引者。當尋求得正法之後，則開始依止學習。修習之初，我們的心猶如未經處理的堅硬皮革。但依於對佛法的信心，了解前述的輪迴過患，我們的心開始變得柔軟，如皮革軟化；也因此我們對法才有更強烈的信心。當對法的信念愈增強烈時，對上師的信心也更加堅強。仁波切引用密勒日巴大師的話：在惡緣的展現時，對法與上師的信心會更加增強。

因此，接受斷境施身法的教授與了解其口訣之後，才是真實修證的開始——去往幽靜或佈畏之地修證鍛煉自己的信心。身為修習斷法的行者，在惡緣展現時，不再恐懼而歡喜地接受，因為施身斷法的本質就是要面對恐懼。

修習施身斷法時，首先需要具備福德和智慧資糧的圓滿。尤其是施身法的真實內證，更必需圓滿累積的福慧資糧，才能與法真實地相

應。福慧資糧的累積是依於過去及現世的累積：布施、持戒等六度以及上師瑜伽法或四加行中的供曼達等，均屬於有緣取的福德資糧；本尊觀修以及部分的圓滿次第的修證，則是屬於智慧資糧。當累積足夠的資糧之後，是為修習般若佛母真實義。

修習正行般若佛母究竟義時，首先應斷除四魔，如前述講解；斷四魔之後，方才修證斷法。修證斷法則可以寂靜或與忿怒的方式修證。如前所述，現下許多教授修習施身法及薈供事業行時，只在開顯部分些微提及般若佛母的含義，並沒有真實了解。根據蔣貢康楚仁波切見解：如是的修習彷彿是拋棄主幹而依分支的學習——其實應先了解主幹般若佛母的究竟義，再就分支施斷法實際地修習。

甚深耳傳的般若佛母，可分為二種方式修證：「執心」與「直指」。

一、執心法。修證執心法的要訣在清淨當下的諸多妄念。我們的妄念串現非常強烈，如同攪動混濁的水，很難體現水的清晰。若欲使串現的妄念寂滅，即如同不再攪動混濁的水，而讓混濁自然沉澱，水的清明就會自然呈現。

欲使竄動的妄念清淨、不生妄念，身體坐姿十分重要。身體的要點可以以毘盧七支的坐姿：雙足持金剛跏趺坐，腰挺直。此種坐姿若有困難，可以採馬爾巴大師的坐姿。也就是：左腳朝內，腳跟稍微抵觸於密處；右腳朝外，如菩薩坐姿；腰身挺直，雙手自然地置於膝蓋上。若天氣寒冷，則雙手可以如佛陀手持定印，置於臍下。這裡建議是採用馬爾巴的坐姿，將雙手置於膝上，自然地呼吸。

對於施身斷法修證者而言，重點之一是自然地呼吸。呼吸氣得要點是：非常輕柔地呼吸，輕柔到幾乎無法察覺氣息呼吸的聲音。此外，眼睛直觀前方。在呼吸的過程中，氣息的進出逐漸地輕柔，沒有聲音。因此，初始是以意識

隨著呼吸氣息進入止定，這是使心住定的方式之一，也是執心初始非常重要的部分。

如是執心的方式，主要是讓心止靜，取其名相為執心。這樣自然呼吸的方式必須練習，嫻熟到讓呼吸自然的細而無聲、無知覺的輕柔狀態時，自然進入「止」。當嫻熟以自然輕柔呼吸的方式進入禪定後，會產生九種寂止的狀態，在此不多解釋。能讓自己嫻熟於寂止的另一個要點，是於練習初始固定打坐的位置。打坐前，發心並祈請傳承上師加持，之後再以自然呼吸的方式，將心安止。

以氣息止心的方式非常重要，因為我們的氣與心是為一體。例如：當強烈瞋心起現時，呼吸會變得急促；但心一旦平靜，氣息則趨於緩慢。然而這種藉由呼吸使心趨入寂止的狀態，仍屬於有戲的寂止，也就是說，仍有一個需要住止的心。

在施身斷法的傳承裡，當講到這個段落時，通常會要求弟子用執心的方式練習安住一段時間，之後詢問弟子並視其狀況，方才繼續講述。但時至此五濁惡世，上師不再依循教授次第，一次全數講授完畢，弟子也照單全收。仁波切開玩笑：我今天也是全部倒給你們了。

心的安住非常重要。稍有打坐基礎的行者均了解，若心未能安住，對往後禪定的過程無有助益。當十分嫻熟心的安住時，行者甚至會只想一直安住於禪定中，不喜歡動搖。但是以執心的方式，以心觀呼吸為主的修持寂止，仍有所住的心，也就是住於氣息之上的心。因此，當安住到一定程度時，必須將心與所住捨離。如大印所說：「心有所住非大印」。也因此，當嫻熟安住後，應學習斷心，也就是斷心的三時戲論；斷心之後，才開始向內修證，而非僅以心有所住為主。

心與心性，或心與赤裸識等，有諸多不同的名相，必須先分辨清楚，才能開啟清明的覺性。否則，時而講心、時而講本覺，如同將青

稞粉、起司與牛油攪拌混合，完全無法辨識成份是什麼。所以首先了解「心」的真實狀態非常重要。

寂止可分為共通與不共的二種。但是現在很多解釋多不對共通與不共加以擇別，最後像攪麵般全部攪和在一起。雖然經教對寂止的解說，一再提及寂止有昏沉及掉舉，並對昏沉的細微或粗體等的諸多解釋。但這些解說均沒有真正解釋二者不同之處。

前述提及「學習斷三時戲論」其實就是不共的寂止。三時戲論即是分別過去、現在、未來的戲論。心斷三時就是不思過去之念，對當下的思惟不串念，也不尋求未來之思。在斷除三時戲論後，所呈現的是無造，無有任何垢染的狀態，噶舉派稱之為「赤裸識」，大圓滿則稱為「本覺」。它不是「心」而是「心性」。

何為「心」？依對境「所」而生者稱為「心」，依於此心，也「能」使對境的改變起現或消失——也就是依心而有的能所對境。相對於心，赤裸識則是無造恆常、沒有變化。以前述混淆的水為比喻，當攪動水時，雖然水是混濁的，但是水的清明則是俱生而存，即如赤裸識是為心性的本體。

因此，我們應恆時的安住於無造、離三時的心性。若不能安住於此，則是因為前述學習的住定寂止尚未達到嫻熟。因此安止是非常重要的一个步驟。

此時，若不能超離三時之念，而使得初步由有相進入無相狀態〈無依止的狀態〉，又回到有依止的定。於此，可以觀想以代表般若佛母與馬紀拉尊為一體、米粒大小的金剛於前方。要訣則是米粒大小的金剛與根本上師的本質為一。

以米粒大小的金剛修證心的安止中，了解其與根本上師的本質無別非常重要，因為藉此我們可以得到傳承的加持力量。密勒日巴大師

於每一首道歌之前，均先禮讚「怙主不動本智金剛持」：金剛持指的是密勒日巴大師的根本上師，不動本智則是指密勒日巴大師所觀修的本尊勝樂金剛。勝樂金剛屬五部中的不動佛種性，頂嚴是以不動佛為主，密勒日巴大師的傳承即源自於此。他將自己的上師作為自己的頂嚴部主，也依於強烈的誠信，使自心與上師的心成無別，也才使傳承的加持與心性本體的覺力融合為一。

倘若以前述米粒大小的金剛的修持方式，心仍無法安止，則觀想米粒大小的金剛放大變為拇指指節大小的釋迦牟尼佛，並將心安住於釋迦牟尼佛身上。倘若觀修釋迦牟尼佛的方式仍然無法讓心安止，這代表我們的妄念非常的濁重。這可能是過去的業緣現在妄念二者加倍後，成為惡緣的力量使我們的心無法安住。為了破除此惡緣障礙之力，我們觀想前方的虛空中，呈現如拇指指節大小、與上師無別的馬紀拉尊，其身體如旋轉的鐵石，放射光芒。馬紀拉尊飛身而來時，如同閃電般打擊、穿透我們的身體；在感受穿透時，我們猛烈地喊「呬」。如此大小如指節的馬紀拉尊不停地來回穿梭、穿透我們的身體。如是觀想直至心開始感覺疲憊，此時再放鬆自己，修持安止。這是一個非常有用的要訣，不只能對治惡緣之力，對禪定上的昏沉與掉舉，也有所助益。經過前述觀想過程，最後仍要回到無有所住的安止。以上屬於有依止和無依止的寂止。

就真實的修證而言，應該依循次第層次地修持。依於各種的口訣，於修證過程中在內證上有所覺受。當覺受產生時，才會因上師所給予的各種方法與口訣，更加堅定對上師的信心，如是依次第的修持非常重要。然而，現今大多脫離如是的次第修持，許多問題隨之而現。在過去，惟有能使我們真實了解並區別心與本覺者，才能稱為智者。然而現今，只要能寫出大堆文章之人，即稱為智者。這是完全不同的觀念。

二、直指法。行者若先前已由上師給予直指，則毋須生疑，繼續依之修持。現在仁波切是以斷法的方式直指。直指是以心為主，首先往內觀察自己的心，觀察心住於何處？住於眼睛或是住於頭部？之後，再觀察觀察者是誰等等，如此才逐漸對心與心性的區別有所擇選。

於觀察時，首先觀察自己的心住於何處？觀者又是誰？如果有，則應有存在之形相。但再度擇察，仍是一切皆無。經此擇察，了解心無有所住之處，也沒有能觀者。於此，了解心的本質是無任何形體之相；所觀境及能觀者，其實是心與妄念的一體。於真實擇察過程中，才逐漸了解：心性是本體性質。心是隨境而生而轉；心性則是不隨境而轉，也不隨境生，它是自然的心之本質的空體狀態。經過如是觀察，最終無有任何所見和能見者。此時，是處於一種類似疲憊的狀態，這種疲憊並不像平時的疲憊，而是一種清晰的狀態——應安止於此。

經過前述尋找的過程，已經達到完全超離，無有「是此非此」，無有任何所住，類似疲憊的狀態。但不同於一般的疲憊，而是一個非常清晰鮮明的狀態。如是，即已達至止觀雙運，止與觀再沒有分離。如是狀態，亦已非言語所能詮述。亦如《般若經》之四句偈頌：「離言絕思般若至彼岸，無生無滅虛空本性智，各各自明本智所行境，頂禮三世諸佛般若母。」在斷法中，稱為「般若佛母義」。或稱大手印、大圓滿，僅是安立的名相不同而已。

口訣只能大致點到為止，過多解釋否則只會徒增混淆，於此僅略釋《般若經》之四句偈頌。「無生無滅虛空本性智」：指本智是離言絕思。「各各自明本智所行境」：本智所行之境，如人飲水，冷暖自知，只有自己能完全體認。於此翻譯使用「本智」而非「智慧」是因為要區分一般世間的智慧。只有出世間的智慧才能讓我們脫離輪迴，世間的智慧則不可能使我們了解的心之本性。唯有「般若至彼岸」時，才是真實的出世間的智慧。

因此，不論《入行論》等經論的講述，真正的修證亦即是了證般若佛母義。過去、現在、未來三世一切諸佛亦以依此證得佛果。了解心性，恆常地安住，保任於此，慈悲心則自然生出。於保任的過程中，我們也許會感到自己過去的嫉妒、慳吝或是瞋心，但於恆常的保任的學證中，我們逐漸地感受自己的妄念逐漸減弱，也不再為心念所束縛。這是般若佛母本俱的功德。

世間的智慧其實是妄念的呈現。妄念愈多，所呈現的結果也愈多，最直接的反應即是在物質上。諸如種種科學的成果、地球暖化等——西藏以前沒有蚊子，現在卻有蚊子。這均由因世間智而衍生，最終帶給我們的是痛苦。

出世間智則是遠離心與妄念，是如如不動、心的本體狀態。直指心的如如不動，首先要有決定的信解，這非常重要。當有定解後，其次的要點是學習「自解〈自行解脫〉」——這要點其實是一個小小的部分。因此，首先應直指本面完全的認知，再到自解，這非常重要。

經由前述的解釋，我們可能會認為不應該有妄念的起現。這個念頭本身即是另一個妄念，我們自己則又被束縛。當真實了解心性時，即應該了解妄念其實是心性覺力的展現。然而，如是了解只有在如實的修證後，由自身的體認，才能對覺力的展現有所的體認。這需要經上師與弟子之間共同的討論：由弟子在修證過程中的覺受，回報予上師，再由上師給予口訣，使弟子了解。這是上師與弟子雙向的互動溝通。因此，口訣並不是今天全部傳授與弟子就有效用。如果口訣淪落至如同打廣告般，不停播放，最終對弟子將無有助益。西藏有一個比喻：當敵人前來進攻時，即昭告我方已置哨兵偵察，如是敵人即已知曉，哨兵也失去其功用。口訣必須在正確關鍵時刻給予，才能發揮力量。

總之，實際修證才是重點。特別是對我們的傳承而言，修證更是重要。如遍智達賴喇嘛所說：佛法中個人與大眾方式的修證應予以區

分。大眾修證的方式可引用中觀等辯證理論，直接以世間智理論修證。但是個人的方式則是秉持佛的傳承授記，以及依據佛的詞句證典修證。簡而言之，大庭廣眾下不應使用個人傳承或個別方式教導，這並沒有好處。然而現今有許多以個人之修證傳承、口訣的方式向大眾廣傳，其實並無益處。若採學者的方式，則應對大眾以那爛達智者的傳承，以理論辯證的方式理解外世間有情心續的運作方式等，再予以區分。

我們自宗的傳承是屬於個別修證，口訣因此非常重要。我們歷代傳承上師們亦依口訣傳承修證，至今出現許多成就者。仁波切講授完畢後，我們即應實際修證。剛開始修證時，即使心只有五分鐘的安住，也非常有助益。如果沒有實際修證，仁波切解釋講授再多，也沒有任何意義，無有任何作用。既然我們的傳承秉持個人修證，我們更應秉持修證，十分重要。

《般若攝集經》：「若能了知諸法無自性，亦即了解般若之義。」「佛之自性，即是心之自性」。再引經言：「勝義為本智，乃各各自明本智所行境。」「佛的自性遠離中、邊，也就是遠離一切邊際。若能了知，亦即了解有無之空性。」此處「無之空性」並非指一個有的空一個無的空性，而是真實了解空性的本質。

以上引述佛陀所講授的經典，以下引用帕當巴桑傑與馬紀拉尊所講述《口訣與解脫論》。

帕當巴桑傑：「空性的本質，無生無滅，具足覺力，呈自解狀。空性中，無任何可作。」馬紀拉尊：「已無所觀之見，以無所觀而觀之。於此當中，應有決定的信念。」

這裡「決定的信念」也就是定解的信念，非常重要。經上師給予指認，應有強烈的無有再改變的決定定解，並從此不再依其他之處或有「是此非此」的疑惑。《文殊真實名經》：「捨離一切過失，處於無有疑惑的三時總義中。」

問：《心經》中的偈頌：各各自明智慧所行境。
仁波切說，此智慧非一般世俗智慧，是出世離言詮的智慧。那《心經》中所稱自明智慧，是不是又超越了出世能所的智慧，因為它是法爾如是的本初之智，而不是又要離能所之智。

答：自明智慧就是指離有無能所的本初之念，亦即了觀自心本面。

問：仁波切說本智具足，它本來就存在，不需要斷，也不需要離能所，法爾如是，只要恢復到本初，還需要離能所嗎？

答：在講直指時，需要先了解遠離能所。不可能一切都法爾如是，那就不必多作解釋了。在講直指時，是告訴你要遠離能所，是指遠離能所的執著。上課時，也告訴你這個方式是有所不同。如前面所說，如同進食，要自己真實吃過這食物，才會知道箇中的滋味。各各自明所見的是不可見之見，無所見可而觀見。若是講見的本體時，那當然，法爾本自具足。你的問題很好，多觀修、多修證。

問：妄念是覺力的展現，請仁波切多講解釋一點。

答：平常的心有如湖上結的冰，可以用手觸摸。這是未了解湖水的真實本質。當經寂止、觀定的方式，心逐漸安住，如同冰開始融化成湖水。湖水會依風起浪，時而清澈，時而污染混濁，就是心的種種狀態。猶如水的清淨、洗滌是本來具足。這本來具足

的狀態，就稱為心性。另一種比喻：如同海面上的海浪現起波動，但海底的水並不動搖。但是要了解，譬喻只是譬喻而已，不要混淆。假如完全百分之百如譬喻，那就與本智無別了，所以千萬不要混淆。

問：請仁波切多講一點呼吸部分，特別是在心止的時候，鼻子吸入的部分。

答：甚深耳傳法裡，主要是以鼻孔呼吸，不是用嘴，不同於大圓滿的方式。以鼻孔來呼吸，氣息一定要輕柔、緩慢、非常放鬆。這是屬於有依止的定。

問：請問自己可以清楚知道嫻熟的狀態嗎？

答：這是屬於心嫻熟安住，是安住的一種覺受。非常很安樂地住於這個狀態時，身體也會產生一種喜樂。當別人動你，才會感受。這在大眾法中都有講述。寂止的九住心都有對這個覺受作有仔細解釋。但是這屬於心有所取的安止，所以對這種覺受，不能有嚮往和希求。

問：可是她的問題，好像是問你怎麼知道是否嫻熟。

答：嫻熟的意思，對寂止的嫻熟就是心身安樂。這種狀態，就是嫻熟。上課講的是寂止的嫻熟，個別狀況不同。氣息上的寂止的嫻熟，還沒有到往內觀自心本面的階段。當心安止時，呼吸上就會有一種感覺。剛剛開始時，要保持在那個感覺上。

〔待續〕



大乘精要 17

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2008 年 1 月 12 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

首先對一切輪迴苦海中的眾生起強烈的悲心，並願度一切眾生得證無上菩提，以此動機來聽聞佛法。

佛陀所開示的法門分類雖然有很多種，但皆總攝於大乘與小乘的教法中。小乘教法是以個別解脫為主而進行修證。大乘〈包括顯乘及密乘〉的教法則是以利他為主，以菩薩的行持祈度一切眾生最終均得至解脫，是為圓滿菩提進行修證。

《大乘精要》所講授的道次第是屬於大乘的教法。其中於經教對大乘修行次第，以及密教的金剛乘修證次第，均一一予以解釋。其內文是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性，其為何被遮障，及如何去除此遮障。「道」可分幾種學習的方式：1、認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後恭敬依止善知識並隨其學習佛法。2、思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。3、學習此道：包括皈依

三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，修習菩提心以及密咒乘灌頂。

前面已講到學習菩提心的部份，從發世俗菩提到勝義菩提的過程。前面以二十二種功德為比喻，以及以地道的角度解釋菩提心。並細解世俗菩提心的願菩提心之利益，以及解釋了部份的律儀戒。現在繼續講述戒律。

首先，律儀戒的學處與利益中，所應捨棄的行為。《律儀二十頌》：「對佛法產生信心故，應對行為有所約束。秉持清淨的戒律是非常重要的，好比聲聞乘的別解脫戒之行者，從食、衣、住、行等各方面來約束自己，得到清淨。使他人產生信心。」做為大乘菩薩之行者，以利他為主，更應強烈約束自己。《三寶云經》：「菩薩為攝持眾生圓滿菩提，首應調伏自心煩惱。對眾生和顏悅色，無欺詐行為，不作無義之喧嚷，樂處於幽靜中。」這些都屬於菩薩的行為。

《入菩薩行論》：「於可行範圍內，不生瞋心，外表對眾生和顏悅色，內心視眾生如親友。」《律儀二十頌》：「莫因事小不為而捨眾生。」身為菩薩當以眾生為主。當有能力解救眾生並將其帶往清淨解脫之道時，若不作而將之離棄或給予塘塞無益的教導，也是犯菩薩戒。

《入菩薩行論》：「一切皆當秉持菩薩的善心。」不論是以直接或其他方式攝受眾生，均應以善心為主進行。《律儀二十頌》：「身

為菩薩，不應以邪行利養自身。莫以邪惡思惟及爾虞我詐的伎倆行事。」這些都是錯誤的行為。菩薩應以至善正直的心，接受眾生誠信的供養，不可以邪門伎倆利益自身。身為菩薩，有些雖然表面看似不離五欲，但內心卻不離菩提心。保持與法相融的行為攝受眾生，不離菩提心地守持戒律，其實這並沒觸犯五欲之戒律。身為菩薩，不應在意自己的外表，也不應隨順妄念或說無意義的話語，更不應致眾生於不幸。反之，則是犯了菩薩戒。

《入菩薩行論》：「使眾生心生歡喜之無數因中，最大的歡喜是給予佛法的教導，使眾生的善心得到不可思議的增長。」若是心捨棄三寶，或於言語或身體上給予恣意地放縱享欲，則只會為眾生帶來苦因，應捨棄。

《小品般若》：「身為菩薩應如何行持？對法應生強烈歡喜心、對眾生和顏悅色，以正念約束自身行徑，對有情無有迷亂的心不受外界影響。衣著、飲食亦皆潔淨，身語意均清淨，樂處於幽靜之處。以及對眾生不起欺詐之念。」

若僅為自身解脫，也是菩薩的過失。龍樹菩薩：「身為菩薩，因已發『為利益、攝持眾生圓滿菩提』之心，已背負度眾生之重任，故不能懈怠。不應只是為個人之解脫，歡喜處於的幽靜之處。應以解救被煩惱所束縛的一切眾生為願，精勤而行。」

若已發心成為菩薩、發誓願度脫眾生，則應盡量捨棄不善的行為與妄心。假使沒有捨棄反而被過失墮罪所摧毀，如是卻還發大願於三界中勝出，豈非玩笑？若有能力或機會，可以改變處於煩惱中的眾生，該作卻未行，也是菩薩的墮罪。龍樹菩薩《智慧百論》：「菩薩若見眾生處於煩惱之苦，不應只予思惟之救度。」應平等客觀地觀察，以柔順之語予以勸說，如是使眾生脫離煩惱。身為菩薩為對治惡行，應採善巧方便的方式。如貓出擊般，先仔細觀察，當確定狀況後，即快速擄獲獵物。為了對治煩惱，也可以採用這樣的作法。

利他的行為十分重要。菩薩應行善者的四種善業法：被罵時不還嘴，被打時不還手，被挖苦過失時不反唇相譏，遭惡語辱罵時不惡語相向。

當眾生憤怒時，若不照料反而離去，即形同捨棄，也是一種罪過。仁波切有一位弟子與他的夫人吵架，他完全不回嘴，只是一直持誦六字大明咒。如是行徑返而令他的夫人更加生氣。正確一點的作法應該是先與他夫人心平氣和地談話溝通。我們應盡量實踐菩薩行，因為往昔的菩薩們也都是從實踐中而來。

《入菩薩行論》：「於眾生憤怒之當下，應盡量聆聽，接受其發洩之情緒。」要令眾生信服是件很困難的事。即使是令他們有益的事，他們可能會更生氣，並且反而逆向而行或予以反駁等。假若因此而捨棄離去，他們的瞋恨心可能更加增盛。其實聽取發洩，也是一種忍辱與功德。

昔日西藏人為躲避共產黨，集體逃亡至印度北方。那裡非常貧瘠而且炎熱，又有毒蛇、毒蠍等出沒。西藏人民頗多怨言，所以沒有人願意擔任管事的領導。後來西藏政府任命祥巴準柱擔任領導。祥巴準柱抵達之後，西藏人仍然經常抗議，他一直只是靜靜的聆聽。甚至西藏人要攻擊他，他也仍說：「是、是、是、沒錯、沒錯。」從不回嘴。西藏人發現他從來不會生氣，到最後難民營的民眾拿他沒有辦法，也就沒有太憤怒了。

當有誤會或當事人想再解釋時，若是沒有聆聽而離去，也是罪過。藏文古字「恰杷」指當他人對所作的錯誤想要澄清時〈類似懺悔〉。此時應聽取他們的解釋，畢竟真相可能與傳聞有異。

《智慧百論》：「即使是已具有優異的能力、智慧之人，當有人願意給予真實有益的建議時，亦應聽取。」例如即便有優質做弓的材料，不太硬，也不太軟—這表示已具足優異的程度；若再加上好的弓弦—也就是他人的建議，功德則更加增長。反之，若沒有好的弓弦，上

戰場時也無用武之力——這也就是功德是無法增長。

不論他人的貪瞋如何，均不應隨順，而應予以對治。《戒王書》中龍樹菩薩開示：「忍辱苦行中最勝。」若修習忍辱，即能捨棄瞋心。當捨棄瞋心，也就是佛陀所說的不退轉。所以忍辱是非常重要的。

若為自身的利養而招集徒眾、眷屬等，則是菩薩的過失。《入菩薩行論》：「若對供養、恭敬、讚頌、名聲等，生貪著的念，並以此維生，是依邪命而活，為菩薩之過失。」這些可能現下看似不錯，但於死亡時將會聽到怖畏的聲音並因而步向地獄。

若身心懈怠，不行利他，也應保持善法的修習，並盡力恆時利眾。貪著於懈怠就像喜歡睡覺的人，久眠就成為習慣，時間一到就想睡覺。這也就變成貪著。這表達：因為恆常處於懈怠，容易忘卻世間疾苦，這也是菩薩的過失。若貪著於無義的言語，談論世間的風花雪月、或道人長短、玩笑、嘻鬧等，也都是菩薩的過失。應捨棄對無義行為言語的貪著或放逸身心。若明知無義，卻仍是如反射般持續無聊的行為或言語，應持以正念，避免行之。捨棄貪著的心念是使自己知足。

不用心專注於三摩定的修習、調伏自心，也是菩薩的過失。《入菩薩行論》：「為使心安住，首先應學習寂止。再於寂止的基礎上，進行勝觀。最終依於寂止與勝觀，淨除煩惱。也就是首先要依止禪定，才能讓如混濁之水般的心沉澱，最終才能使清淨呈現。所以禪定是非常重要的。」

不捨定障也是菩薩的過失。禪定的障礙諸如妄念增生，因此心生悔念或起傷害他人之心等。禪定不清明而妄念增多或對自己的禪定有懷疑等，如是過失障礙出現時，應盡量將之淨除。《戒王書》：「貪念、傷害、不清明、欲念、懷疑、或嗜睡，均為禪定之障礙，應盡量捨棄。若不將其捨棄，即如善業之寶為賊所竊。」

《戒王書》：「若執寂止的覺受為最清淨之見，亦為障礙，菩薩應捨棄。」《戒王書》：「雖精進於禪定，但過於執著寂止之覺受並起貪著，則煩惱反而增上。」應習勝觀，以止觀雙運的方式禪定。

輕貶小乘教法亦為菩薩之過失。因為法無大小、高低，其皆依眾生根器的不同而宣說。表達唯一乘法，無有差別。依眾生之根器，由小乘引導至大乘，依次第而上。

此外，大乘菩薩應熟稔語文、醫藥、工巧、論理因明、宗教內明等五明。《入菩薩行論》：「菩薩嫻熟各方知識，無所不學而俱智者觀。」如是皆具足的菩薩，福德自然增上。但菩薩行者若增上心減弱，趨向學習小乘，則為墮罪。表達若已發利他之心，卻轉為只為自利而行，這是菩薩的墮罪。若是破損菩薩戒，則仍然可以懺悔修復。

《維摩詰經》中的一則故事：當文殊菩薩向維摩詰問候真實病情時，維摩詰的房子正由一位天女看護。舍利子問護門天女：「汝具菩薩戒或別解脫戒？」天女答：「處於旃巴拉之花叢中，不聞布撚樹的味道。」表達天女已具菩薩戒，聲聞乘的戒律不復存。

於不應精進之處精進，也是過失。例如精進於外道的咒語、巫術等。《護法神請問經》：「不應涉及不如法之論議。」表達外道的咒語、巫術等不能開顯菩提善道，如處黑暗，不應行之。因此，雖然已經喜於修習佛法，但仍有欲求外道法之念，也是菩薩的過失。聖者開示：「當已得無為寂靜之法，為何仍貪著水泡之法？其甚無理。」也就是說：既然已了知依於智慧不入輪迴，依於悲心不入寂靜涅槃，最終將達證佛陀的無餘涅槃的果位。若卻仍貪著於小乘之法，是菩薩的過失，亦無道裡。

《小品般若》：「當已知智慧方便任運之法，反而落入對小乘的貪著，是為過失。」猶如捨棄樹之根，反向去尋求樹葉、樹枝，是為謬誤。亦如象已於自宅中，卻反而出外尋找象跡，也為錯誤。

若為利養而自讚毀他，譏諷嘲笑他人，均為過失。《小品般若》：「雖身處幽靜山林中修行，卻仍自讚毀他，是魔擾心。」《入菩薩行論》：「若有無意義的大笑言談、瞋心譏諷、自讚毀他、斥責他人、欺騙等的行為時，應該對治自心，使心不為所轉，如木般不再隨念而轉。」

此外，若於附近有傳授佛法的闡釋口訣等，但因慢心而不願前往受教，也是過失。《護法請問經》：「若因慢心，既使於近處有善知識傳法，而未去領受，將成來時愚癡愚鈍之因。也因慢心，將墮入三惡趣，或成為聾啞、貧困或是不具生活能力無正知正見之人。」或因嫉妒，對於善知識的開示講法予以貶斥，亦為菩薩之過失。《小品般若》：「願求菩提者，為圓滿佛果故應捨棄我慢之念，以正知正念，去依止善知識。」

對於法友，生活中若有任何需要幫助的地方，既使對方沒有要求，也應自動幫忙；若是違背，則是過失。《入菩薩行論》：「若為己私，使他人為勞動，未來將成其僕。若是助人或為他人使喚，未來將可為王者或聖者。」驅使他人為己服務是菩薩的過失。

【問答錄】

問：上課講到「對方若有瞋心，不要隨順他，以對治的方式來處理。」請仁波切多講一點。平日上班，在看病人時，病人都很會罵人，連髒話也全都講了，且愈講愈生氣。這要如何對治？

答：首先，要學會觀察狀況。身為病人，他是有病有苦。當他的瞋心生起時，不要跟著他轉，儘量去了解他需要的是什麼。當幫助他們時，態度不要過於柔軟或是過於憤怒。就像前面講的，要像貓一樣伺察。

問：所以說，首先要有智慧。那反過來，自己的瞋心起來時，要怎麼對治？

答：要提起自己的正知正念。

問：請問勝觀的特別之處？

答：勝觀也有分很多種。某種情況下，以共通來講，勝觀本身是一種覺察的心念。在不共的方面，又將覺察的心再細分，每個層次不同。

問：請仁波切再解釋一下《維摩詰經》的故事，在別解脫戒上再接受菩薩戒律。那為什麼天女說：在守持菩薩戒時，不可能有小乘戒的出現？

答：基礎上是先接受別解脫戒，再接受菩薩戒。了解別解脫戒是以自利為主，把它擴展到以利他為主，達到整個戒體圓滿。天女本身已達到利他的菩薩行為，不需要再趨入別解脫的自利的行為。

問：剛才講到禪定的狀態，會有念頭或想睡覺，就是在不清明的狀態下，念頭愈來愈增加。是否有對治的方法？

答：在對治嗜覺上：應儘量尋找一些不使自己入睡的方式，提醒自己在飲食上不要過飽，調整身體坐姿等，不被昏沉所擾害。在妄念多時，做一些吐納氣息，或密咒乘的金剛誦。假如已經些微進入修證時，就是把自己清明的覺性開啟。

若碰到久病的病人或無醫護的人需要幫助時，不論在財物、醫藥或食物上，應秉持利益眾生的心念盡量幫助他們。若是不顧，則是菩薩的過失。

《比丘大師經》中的一則故事。佛陀在世時，有一位比丘得了一種病，全身潰爛、流滿膿血，整件法衣都被膿血粘住。佛陀來到他面前，叫他把法衣脫下，要幫他清洗。阿難看到實在太髒了，無論如何也不讓佛陀清洗。佛陀於是對阿難說：你洗，我幫你倒水。佛陀最後將自己鉢裡僅有的一點食物，也給了這位比丘。比丘得到佛陀如是的侍候對待，心想：連佛陀都如此的侍候對待我，我更不應懈怠。這位比

丘於是在更精進不懈怠地修證下，得到預流果位。

當他人不論是身體上的痛苦、財物、或心靈上需要幫助時，我們有能力卻不伸出援手幫忙，也是菩薩的過失。應盡量以自己能力利益眾生。《維摩詰經》：「若菩薩欲圓滿清淨佛土，應視眾生如佛般。」因為若沒有對境的眾生，是無法生起菩提心，故應具如是心，清淨佛土才得圓滿。

菩薩不應放逸。若見他人放逸，應盡量協助或以口訣等方式予以開導，使之不沉淪於放逸。菩薩若不放逸，可去除一切煩惱，所有行徑均為利他，心思也將趨入於法。以正念知修持，則心將不放逸，且一切法的功德將不漏失。這是維摩詰對大勢至菩薩的開示。反之，若隨放逸而行，是為過失。

若有能力助人卻不為，特別是得他人之助在先，現有能力卻不回報，也是菩薩的過失。《律儀經》：「大地大海的給予，雖不需我們的回報，但對於他人所給予的幫助，則應儘量去回報。」表達雖然大地大海供給我們生計，諸如飲水等，我們不用特別回報。但現世中，眾生所給予我們的利益，應該要回報。龍樹菩薩的《智慧百論經》：「若曾得善人之助，應盡力回報，此人將不漏失所行之一切功德，亦為吾等所恭敬之對象。」

此外，當眾生處於極度的痛苦時，如父母親人往生或丟失財物等，如果沒有盡能力幫助，這是菩薩的過失。此時，我們可以對眾生闡釋：「有為之法本無恆常，不須要太痛苦。」儘量用各種方式減輕他們心裡的痛苦。《大涅槃經》：「佛告阿難，一切有為法皆是無常法，不須太過痛苦。」應如是幫助眾生。當然，並不是所有人都能接受有為之法皆無常的開示。這時，用具有智慧的方式安慰、幫助，非常重要。

馬爾巴大師的傳記中記載：在馬爾巴的家鄉有一對老夫妻。當他們的獨子過世時，非常的傷心。馬爾巴勸告他們：「不要太難過，一

切世間法如夢幻泡影。」但是老夫妻心裡太難過，根本聽不進去。後來，馬爾巴的兒子往生時，馬爾巴也很傷心，老太太趁機告訴馬爾巴：「你不是說，我兒子是夢幻泡影嗎？那你兒子也是一樣，沒什麼可傷心的。」這裡表達的是：若平時對佛法有些理解的人講述有為無為法等，對方比較容易接受、了解。但是對不曾接觸佛法的人，則不容易接受。

當有人乞求財物佈施，若因吝嗇而拒絕時，是菩薩的墮罪。如果心想佈施，卻未即時行動，也是過失。《小品般若》：「佈施時，不應希望他人回報，亦不應有成熟自己果報的心念。不具如此思惟，所行佈施之福德將可增廣、增長。」

對於眷眾，應依其根器之的不同或所需，以不同法門開示或協助。倘若一概以等同視之，則是過失。《小品般若》：「具有如是智慧的行徑，能給予眾生如甘露之法，是為人天共讚，堪尊稱為法王。若不具相同意趣，卻予以相同之法，是菩薩之過。」表達法友若對三寶具強烈的信念，則需以同樣的意趣開示。若不是如此，則是菩薩的過失。《三寶明燈經》：「若心念能與具善業之人相應，則能捨棄惡業。當與具善業之人同聚，善業將會增長廣大，未來即能證得佛果。」

對於具誠信、禪定、智慧的功德之人，應予稱讚，否則是菩薩之種過失。有些人依強盛的我慢，不但不會稱頌他人的功德，反而予以詆毀，有隱藏之過，也是菩薩的墮罪。

看到他人因惡緣步向顛倒邪路時，若有能力卻未前去阻止，也是過失。菩薩不論是由實質財物或心靈上，應以各種方式協助眾生由邪路回歸正道。可以先採取柔和的態度，若是行不通再改用強硬責罵等的方式。不論如何均不應捨棄眾生。《小品般若》：「當發願已，應視眾生如母。一生事業皆捨棄自我，一切以利他為主。日夜都應為有情奉獻，如母親呵護獨子般看待一切眾生。」

具正見之菩薩應示現各種不同的神通力，降服惡性之人，使其回歸正道。《增上三摩定經》：「佛陀昔日對魔鬼示現神通，對他們開示佛法。」若想從指自身的三毒束縛中脫離，應生起菩提心。只有生起菩提心，才能從煩惱的束縛中脫離。若是不用神通的方式，也可用祈願、回向等，使眾生脫離煩惱的束縛。

何時確定得到菩薩戒？經上師傳授，跟隨念誦菩薩戒的發心文三遍後，就是得受菩薩戒。何時是失去菩薩戒的戒體？當捨棄眾生，甚至只是一個眾生，也是犯了菩薩戒。即便豺狼野獸，對其子女尚有憐憫之心，何況是人？所以更不應捨棄眾生。

將一天分為六座，從早上到晚上的這段時間中，若均未能認知錯誤並懺悔時，就是完全失去菩薩戒的戒體。佛陀對近侍尊者開示：若於晨間破損菩薩戒律，在午後憶起並懺悔，可恢復菩薩戒的戒體。若於午間破損，須於夜前憶起並懺悔。若於晚間破損，須於半夜前憶起並懺悔等，方可恢復菩薩戒的戒體。

戒體若有衰損，如何修復？根據貪、瞋、癡三毒的強烈狀況而定。若是十分強烈，致使戒律衰損，屬於根本墮罪，最好是重新受戒。若並不是很強烈而致使衰損，可以向虛空以三寶為對境進行懺悔。以知錯認錯、口誦的方式懺悔，非常重要。

為何說懺悔可清淨過失？《近侍尊者請問經》：「大乘之戒體一旦學處衰損，尚可修復並再受持。修復後，可以再次守護戒體，改善並使之更好。但小乘之戒體如陶罐，一旦衰損，即無法修復。」

如何避免違犯根本墮、分支罪業？於過去、現在、未來三時中，勿貪著欲求、利養、及五欲。引起自讚毀他的行為，皆是因需求利養、貪著五欲所致。《廣大遊戲經》：「貪著五欲將帶來恐懼、煩惱，是一切爭鬥之因，是流轉輪迴的根本之因，如器物之污垢。」刀尖上的蜂蜜、蛇王頂上的寶貝，均不應貪著，因其有如身陷泥淖。《增上發心經》：「貪著恭

敬、利養，將帶來放逸、喪失善根，最終將趨入惡趣。」

根據以上的解釋，當眾生供養、佈施時，是否均不要接受？當他人佈施時，以方便眾生之利他而為，則任何皆可接受。並且在接受後，對三寶也如是。

菩薩所應成辦的行為。身的方面：應以清淨的行為，捨棄一切不淨不利之行。龍樹菩薩：「應調伏自心，以善言、調柔的心攝受眾生。對菩薩或是他人，均應捨棄不恭敬的行為。」

語的方面：應捨棄不善業，離一切貪欲的心。所言之語皆應柔和。《智海菩薩請問經》：「菩薩應以調柔之語攝受眾生。」應捨棄強詞奪理，或是為利己、貪欲、欺詐、兩舌而說。《佛密經》：「捨棄貪著、利己、欺騙之語言。不言傷害他人、利己之語，而是以利他，智慧、真實的言語為行持。」《入菩薩行論》：「所言之語，應條理分明，使眾生理解其真實義。」

意的方面：心念不應隨邪見、貪欲、惡毒的心等不善業而行。佛經有言：欲望永遠無法滿足，只會愈來愈大。具智慧之人，不會隨貪欲的心念而行。如是，才能理解知足的真實含義。《戒王書》：「一切財富中，知足是最殊勝的財富。」人天導師的佛陀一再告訴我們：知足最重要。即使不具其它財富，但是當擁有了知足，即擁有了最勝義的財富。

惡毒之心的產生，是為維護自己的親人或利益的維護，而視他人為敵。在二者對立的情況下，產生了貪欲。當貪欲愈來愈熾盛時，所生的不只是傷害的心，還存著惡毒的念。以惡毒之心所行的一切，均不應生起。《業障經》：「應以慈心對治淨除自己惡毒的心念。」

《增上發心經》：「對會引發爭吵和產生煩惱的地方，不宜居住、應遠離。」《入菩薩行論》：「眾生無量，無法立即圓滿。若欲調伏眾生，應先調伏自身之煩惱，如是方能隨順調伏眾生。如一片荊棘的大地，不可能用等量

的牛皮覆蓋。但是若穿著一雙鞋子行走其上，就能覆蓋大地。」

【問答錄】

問：今天講律儀，如果沒做到，有時說是過失，有時說罪，有時說墮。這是不同層次嗎？

答：是有不同的層次。有些屬於過失，有些則屬於是墮，罪與過失則是一樣。

問：早上上課時，講到外表不宜過度造作妝飾，也不要太邋邋。通常在中國初學大乘密乘時，都會形容報身佛的莊嚴嚴飾，五佛冠、珠寶、項鏈、首飾等等。我們可以這樣做嗎？

答：從小乘經教的角度解釋，過度的裝飾根本不允許。但是大乘菩薩，則無須太過刻意，適中即可。但是密咒乘，則是以見地區分，視一切外器皆是淨土，視一切眾生皆為諸佛菩薩。這裡所要理解的是立基點的區別：

小乘以不傷害他人身為基礎來約束自己的行徑，所以不造作，盡量保持低調。大乘菩薩是以利他身為基礎，隨順眾生心願。密咒乘是超離取、捨，一切以清淨觀待——也稱為「平等之見」。

問：今天講的戒律部份「不要傷害別人，要幫助別人，要有一個清淨的發心」在行為上好像是很普通的道理。為什麼還要麻煩佛菩薩、龍樹菩薩來教我們？

答：經過佛菩薩給予我們開示教導，才能使我們的發心與實際行動成為一體。吉天頌恭是一位持戒非常好的人，但是在檢視自己時，他覺得自己受持的戒律只是「類似法」而已（外表看來很好）。若從發心的角度來講，還是沒有作到真正的持戒。經過菩薩的教導學習，慢慢的，之前類似法的持戒才變成真實守持的持戒。這是需要經過一段學習的過程。

〔待續〕

岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切之舍利，於南卓仁波切的協助下，於2018年6月恭送返抵西藏。仁波切的舍利塔亦於2018年夏天陸續開光；堪布天津尼瑪代表岡波巴中心，率領弟子參與。
- 朗欽加布仁波切涅槃週年法會，在敬安仁波切、南卓仁波切及堪布天津尼瑪引領下舉辦，2018年10月於臺北與美國岡波巴中心圓滿。
- 朗欽加布仁波切生平簡傳，由堪布天津尼瑪主編，已於2018年10月付梓出版。
- 敬安仁波切於2018年5月返臺弘法，期間教授朗欽加布仁波切所著之《上師相應法》。授課之餘，仁波切持續朗欽加布仁波切著作及藏傳教典之中譯與重譯。
- 堪布天津尼瑪於北美各地弘法、領眾修法之餘，仍持續於朗欽加布仁波切著作之整理。
- 朗欽加布仁波切生平簡傳業於2018年10月陸續寄發，若欲索取，請函寄至 gvbc.admit@gmail.com。

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德

金剛薩埵灌頂開示

敬安仁波切 講述

5/26/2018 於美國岡波巴中心

藏文裡灌頂的意思是權力，權擁。雖然這裡用的詞彙有「給予」的意思，但它真正的含義是指我們自身本俱權擁的能力，所以我們稱它為「本基」灌頂。我們本初所俱有的權力擁有，因為被無明顛倒所遮障，因此我們依善巧、方便的方式，以表徵的意義，開啟我們內在本俱的三身、四身或五身的種子。並開顯的種子上實際地修證，進而使我們本俱權擁的力量得以完全地展現，這就是灌頂的意義。

也因此，平時接受灌頂時，重點應放在開顯、喚醒自己本俱佛性的種子。若是希望經由灌頂而從外得到力量或獲得特殊的東西等，於灌頂的本義而言，其實是錯誤的觀念。真實的灌頂是藉由表徵的方法，提升我們內在本俱力量。而在請求灌頂的同時，我們的動機不應僅僅是希望自身內在佛性種子得以甦醒，也應希望一切有情眾生本俱佛性的種子亦皆能甦醒，並且獲得自主的權力。

在灌頂之前，根據儀軌有一定的程序。從密乘的角度而言，一切悉皆清淨的淨顯：我們所觸及的一切境皆為淨土，所見的一切眾生均為男女佛菩薩的化現。就本初的狀態而言，一切皆為清淨。從本初本俱佛性的角度，灌頂的上師也需具備如是的清淨正見，才能給予灌頂。因此，灌頂上師需要先修法—經由自身的前行修法，從清淨外境，再到內在的我慢執實的清淨，最後展現真實清淨的佛慢。如是前行修法後，才能給予想要獲得如是清淨正見的弟子灌頂與授予誓言的權力。

灌頂之前，首先給予弟子清淨的水漱口，表達應先清淨過去習氣所累積的身、語、意之垢障。如同我們端送豐盛的佳餚於桌上之前，首先要有乾淨的器皿，如是裝盛豐盛的美食才能享受它真實的美味。同理，我們的身體如同器皿，應先予淨化，漱口即代表淨化我們身語意的垢障。

我們所處的世間，六道一切有情眾生，除了人道之外，尚有許多有形、無形眾生與我們生活在同一個時空裡。部分的無形眾生或許依於過去貪、瞋、癡的力量，可能會於我們在修行佛法的慧命上產生逆緣。為了消除這些逆緣障礙，所以我們供養食子予這些無形的眾生。其次，如同前述，佛法的基礎是建立於一切平等上。我們來到此地灌頂，對於住在此地的眾生也應視同主人般，請求允許我們使用這地方。所以我們施予食子並希望能夠在灌頂傳法期間無有障礙。這是以寂靜方式給予供養食子，其他也有以憤怒的驅魔方式等等。內有情與外境全部淨化後，才正式開始的灌頂。

灌頂前我們先需了解這個金剛薩埵修法儀軌的傳承—這個法源自於非常清淨傳承的吉美林巴大師的龍欽寧體。龍欽寧體是從吉美林巴大師的意伏藏中取出：吉美林巴大師感受到龍欽巴的示現，之後從尼泊爾的自然寶塔裡，他從感受的意境中取出龍欽寧體的大圓滿法。這個法屬於龍欽寧體大圓滿法中的上師金剛薩埵除障懺悔之法伏藏，非常殊勝。之後，吉美林巴大師將龍欽寧體傳授與他的弟子。依這個法的傳承而言，它來自於吉美林巴大師的弟子佛

牙、佛牙再傳授與巴珠仁波切、巴珠仁波切再傳與他的四大弟子等。這個金剛薩埵修法是源自朗欽加布仁波切的上師—昆努仁波切上師之一的堪布那卡。此外，另外一個龍欽傳承是來自於美哇堪布〈敬安仁波切的傳承〉—美哇堪布的法則來自他的伯父。

美哇堪布已經圓寂。他在印度有一座尼寺，他當時已經年老但修行非常好。美哇堪布的伯父是一位大圓滿成就者，他的傳記裡記載一些特殊的行蹟。一般修行者的傳記，若是我們對自己的上師或修證開悟者，多是弟子讚頌他們的神蹟。但是這裡對美哇堪布的伯父的讚頌則是來自中國共產黨的幹部。美哇堪布的伯父一直在山上閉關修行，從未下山。但文化大革命時，共產黨的幹部發現他在山上修行，便強硬地要將他帶山下的村莊批鬥。美哇堪布的伯父因為長年打坐所以腿不方便，因而無法行走。共產黨的幹部因此將他放在一匹馬上，拉著下山。下山路途中，這位上師一直持誦蓮師咒，幹部們也一直聽著蓮師咒語。但途中突然刮起強風，大到眾人看不見彼此。當時有人說坐在馬上的堪千已經不見、有人則手指天空說看到堪千隨著風與咒音，一起飛往天空消失無蹤。這個事蹟是當初那些想批鬥他的幹部事後懺悔所書寫，並非像一般佛教徒對自己上師的歌誦，因此十分特別。

這個傳承非常殊勝，我〈敬安〉從美哇堪千那裡得到龍欽寧體全部的灌頂與口傳。雖然我沒有經常跟隨他學習，但是上師弟子之間的誓言並沒有破壞。此外，朗欽仁波切十分精通龍欽寧體，所以其中的一些口訣是朗欽仁波切所傳授。仁波切本身對這部上師金剛薩埵除障懺悔法格外的重視，它除了除障之外還具非常的加持力，所以在臺灣或美國均經常修持。以上是法的傳承來源。

就灌頂的上師而言，最上等的上師是已經見性，中等的上師是現見所修的本尊，下等的上師則是至少圓滿本尊的咒語。〈金剛薩埵本

尊咒語的圓滿比較困難，因為每個咒字需要十萬遍〉。

金剛薩埵在密續裡是非常主要的法，雖取名為金剛薩埵但其實指的是「金剛之心」，也就是「本初心」。一般講述佛的演化或幻化無量時，從佛以五方佛之姿展現至一百零八位文武百尊，再化現為無量的本尊壇城之盛重顯現。如果將一切修集的法門融合，就是我們常聽到的修文武百尊法；文武百尊的法是廣法，所修的是金剛心性的寂靜與憤怒兩者的顯現。若將文武百尊法攝集，則是以五方佛為主，也就是五部尊儀軌的修證。若再將五部尊濃縮、精簡時，則為金剛薩埵。因此金剛薩埵代表一切諸佛的共同總集，也代表佛的五智一體之身，所以稱金剛薩埵為「金剛之心」。這是從身語意方面了解。

就調化眾生角度而言，金剛薩埵往昔也是如我們般平凡眾生。他學習佛法—從資糧、加行、見道等次第修持，一直至圓滿證得菩提。我們常說某一尊佛修持以悲心為主，某一尊佛是以事業為主，這代表著每一尊佛或菩薩在示現為眾生時，於資糧、加行道位時所發的願力。金剛薩埵的願力即是願淨除一切眾生修法上的垢障。業與無明垢障非常難清除，依於金剛薩埵的發願，眾生若於修證道上有垢障時，修持金剛薩埵即可清淨。這是金剛薩埵願力的加持。

所謂的「願力」，就像我們此時發願，如果能堅持自己的願力並且發大心，在見性修證成果之時，我們的願力就會像太陽的光芒般，自然俱足、照射十方，不偏向一方。也因此，只要我們對諸佛菩薩的悲心具有虔敬的信心，祂們的悲心願力永遠會照向我們。

此外，許多續部的解釋中也提到，在五濁惡世裡，若有不明的疑難雜症，每天持誦金剛薩埵的咒語七次或二十五次，則將有所助益。

依照金剛薩埵的願力，我們只要每天持誦金剛薩埵的咒語，也能淨除當日之內所累積的垢障。朗欽仁波切年輕時，每天禮拜三十五佛、

邊拜邊懺悔，他教導我〈敬安〉也要這樣做。仁波切說這裡最大的口訣是：使自己每一天所犯的垢障不過夜。所以每天都懺悔淨化垢障，非常重要。後來我才覺得這真的非常好：因為只有這樣作，自己才能夠真正地認知到自己所作的惡；此外，不僅認知自己所作之惡，更知道要懺悔。如此，我們才會擁有更勇猛精進的心，並想獲得真實的法。雖然我們也許不能每天持續地做，但至少可以持誦幾次金剛薩埵咒——不論下午或早上都好，懺悔、淨除一天所作的惡業。最難淨化的是心的垢障，因此在學佛路上這一點非常重要。

如前所述，金剛薩埵代表的是金剛之心，其實也是「自性之師」，如同我們講述《上師瑜伽》中，他是自性上師瑜伽。在成就者或一些傳記裡，我們可以看見成就者將自己的上師視為金剛薩埵——金剛薩埵代表自性心性，上師則是自性、法性金剛薩埵。也因此，如果我們能於金剛薩埵前供養並懺悔，功德將無量廣大。

依於金剛薩埵而形成許多種類的儀軌，比較常見的是以古譯寧瑪為主，後期新譯密法的儀軌比較少。朗欽仁波切曾以阿底峽尊者為傳承，編輯一份金剛薩埵的簡軌，後來又以馬爾巴大師的傳承編纂一份廣軌。若是想修新密的金剛薩埵法，馬爾巴大師傳承的儀軌會是很好的選擇。

為得到金剛薩埵灌頂，我們先發願：願淨除一切有情眾生之三障，以及修法上的垢障。密續中有許多根本戒，尤其是於修習正法或善法時所生的驕慢。對於如此法執上的淨化，金剛薩埵是最為有力量的法門。一般而言，我們很容易在修證的過程中，不經意地陷入對於法的執著與慢心，例如我們經常聽到有些人為了自己的名利或權力等，會密而不宣自己的上師，或甚至覺得自己的修證或見地比上師還高。諸如此類都是貢高我慢的見執。類似這樣的狀況出現時，其實是修法慧命上最大的逆緣。此時最好的對治、淨化的方式，就是金剛薩埵。因為金剛薩埵法門能夠幫助我們淨化這一切的垢

障，所以在密乘裡是非常重要的法門。在灌頂前，我們也發心：希望一切眾生的三障以及於修法慧命上的種種的逆緣惡障，均能依於金剛薩埵法門將之淨化；也願眾生最終皆能獲得唯一自性之身的金剛薩埵果位。

修行的基礎是具戒，因為戒律使我們清淨之體，如此也才能夠融入真實清淨之法。雖然灌頂前，弟子大多都已受過皈依戒，但灌頂時仍然會再受皈依戒，然後受菩薩戒、發菩薩心。有了皈依戒與菩薩戒的基礎後，才能獲得真實究竟的灌頂，並獲得密乘三昧耶的誓言戒。

如前所述，密乘主要是以清淨之觀視一切顯現。灌頂時，為了使清淨的智慧尊融入我們，首先需將無始輪迴以來的執實、我慢心清淨，並呈現為佛慢。我們持誦〈觀空〉咒並觀想：一切諸法無有自性、本然性空；如是觀想自身的色、受、想、行、識之五蘊皆不真實，無有自性可成立。這是一個緣起——一切皆是空性本初的狀態。

在這本初空性的狀態中，起現金剛薩埵的淨土，稱為「現喜淨土」。金剛薩埵的淨土與東方不動佛的淨土其實一樣：金剛薩埵展現的是報身相，而講述五方佛時的東方不動佛展現的是化身相，和藥師佛同屬於金剛部。因為這淨土展現歡喜、現證的喜悅，所以稱為「現喜淨土」。

在這淨土中，一切眾生皆顯現為男菩薩相。於淨土的壇城中，有巨象舉起的珍寶蓮花的月座，座上有與上師無別的金剛薩埵。金剛薩埵的身體清淨潔白，如同水晶般晶瑩剔透，右手持杵、左手持鈴，並且懷抱白色的〈印瑪噶〉佛母。

我們可以看到法相中許多佛父、佛母有時呈現紅色，有時是藍色，其實是依法與所屬的佛部或金剛部相配合而展現，並不是任意畫上的顏色。每一部儀軌有一定的順序，相應於我們的五識，以五智相應地對治。

這裡顯現的是法界體性智，其金剛的本質與空性無別。所現的父母雙尊，父尊代表方便的大悲之體，母尊展現的則是空性之身，表達悲空無別或顯〈相〉和空〈體〉無別。也就是說：外顯的境皆為父，於內一切境相的本質皆為空性，也就是母，所以一切萬法均不離顯空無別、悲空無別。其本初即為莊嚴狀，因此佛父母的表徵完全不同於世俗所見的貪欲之相，於此表徵方便與智慧或顯空無別。

金剛薩埵顯現寂靜之姿，姿態曼妙面呈半微笑，因為是報身相所以頭戴佛冠，並身著種種金、銀、手鑽、項鍊、絲綢彩帶等，具報身所有之圓滿裝飾。父尊呈金剛跏趺坐，母尊則現蓮花跏趺坐。於法界體性中，父母雙尊顯現的悲空無別，再度化現文武百尊，其中四十二位寂靜尊、五十八位忿怒尊，再加上五蘊五方佛之尊則有一百零八尊。

以密乘的清淨觀而言，雖然我們的五蘊現在所顯的是不淨，但其本初則為清淨狀。清淨時，展現的即是五方佛，或八大菩薩等，而我們的身體則是金剛佛父母的清淨壇城。

為了獲得智慧尊的加持，一般會觀想代表身語意的喻、阿、吽自三門放射三色光，射向十方諸佛的淨土。光射向淨土時，如前所述，是催動十方諸佛的心續。諸佛的心續被催動時，十方諸佛的願力隨光回射於我們。此時，大如山石、小如微塵的諸佛菩薩，如雪花般飄來，與我們的身體融合為一，所觀想的誓言尊融入智慧尊。

正式開始灌頂時，首先是寶瓶灌。寶瓶灌頂是身灌頂，是讓我們獲得了證清淨之身，也就是說金剛之身，種植淨化凡夫之身的種子。獲得寶瓶灌頂代表的是身淨化，灌頂後，我們權擁學習開顯金剛身的次第觀修方法，種下成

熟持明的種子、並使我們成為獲得金剛身的器皿。身的種子是化身粗體的化現，留植化身的種子。

其次是密灌也就是語灌頂。我們接受長壽甘露延著身體進入脈，當進入中脈時，體內的大樂體性呈現，並依其體性斷除三毒的惡業、淨化語所做的惡業，清淨氣的障礙，獲得密灌語金剛的加持。未來於生起次第方面，權擁持誦金剛薩埵咒。於佛的三身的種子方面，得獲報身的種子；就古譯的寧瑪的教法而言，留植長壽持明的種子，能獲得壽自在。密灌在生起次第觀修時，是方便善巧的使身體脈氣明點的通達無礙。

第三灌是智慧之灌。獲得代表一切種部佛母的本覺智慧之灌後，淨化我們意的垢障，心自然趨入平等定的體性中，也就是恆時安住於本初智慧的大智樂體中，自然恆固不再動搖。此時，也淨化我們的意業障以及明點的垢障，獲得意金剛的加持。從前面的寶瓶身灌到語密灌，自身的方便善巧獲得通達後，才有智慧之灌，有其一定的次第。灌頂後，可以修證有相的圓滿次第，得到開許修證諸如拙火或者脈氣等觀修，成為修證的法器。所獲證的成就則是大印成就，稱「大印持明」。也留植成就法身的種子。

經過前述身、語、意三密的灌頂後，第四灌是「金剛詞義之灌」。金剛詞義之灌最終是要了解本初之心的金剛體性，如同禪宗所言是沒有辦法用言語詮述，也沒有辦法用任何的形象表徵，唯有依個人實際的體認，因此才有所謂「各各自明」的偈頌。它的本體是佛性自性本初的狀態，超離一切言語與思維概念。金剛之心是一切諸佛之處，是大樂之體，獲得此金剛大樂之體是祕密之樂，一切皆融於此也於此化現，是最初的心性如來的體性本初之狀。

། གསོལ་འདེབས་ཐུགས་རྗེའི་ཐུགས་ཀྱི།

大悲鉤攝祈請文

ན་མོ་གུ་རུ་ཡེ།

南無咕如耶

ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོས་སྤྱོད་ཞིའི་ཆོས་ཀྱན་ཁྱབ། སྤྱོད་རྗེ་ཆེན་པོས་སྤྲེགས་དུས་འགྲོ་བ་འདྲེན། །

廣大本智遍佈輪涅法 大悲導引濁世有情眾

ཤེས་རབ་ཆེན་པོས་ཆོས་ཀྱི་མེག་འབྱེད་མཁམ། །བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོ་ཁྱུ་འཕྲོ་མཚན་ཅན་མཁྱེན། །

大智開啓一切法藏眼 大恩昆努聖名祈鑒知

སྤྲེགས་བཅས་རྒྱལ་བའི་ཡེ་ཤེས་གཅིག་བསྐྱུས་དབྱིད། །གཏུལ་དཀའི་འགྲོ་བ་འདུལ་ལ་གོ་ཆ་བསྐྱོས། །

諸佛菩薩本智統攝尊 披甲善堪調御難伏眾

བྲན་པས་སྤྱོད་ཞིའི་རྒྱལ་བ་སྦྱོབས་མཛད་ན་མས། །དེ་རིང་གཏུང་བས་འབྲོད་དོ་ཐུགས་རྗེའི་གཟིགས། །

正念怙佑輪涅諸衰敗 遙喚悲呼祈請悲憫視

སྤྲེགས་དུས་མགོན་མེད་ལས་ངན་ཐུགས་བཅན་པས། །བྱུང་དབང་པད་འབྱུང་རིགས་གསུམ་སེམས་དཔའི་ཆོགས། །

濁世無怙惡業威力勢 世尊蓮師菩薩三種性

རྒྱལ་བའི་ཡེ་དམ་མཁའ་འགྲོ་ཆོས་སྦྱོང་ན་མས། །མད་བྱུང་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་པས་རྗེས་དགོངས་ལ། །

四續本尊空行護法眾 悲憫垂視妙哉隨攝受

བྱི་ཡི་འབྱུང་བའི་གཡོ་འབྱུག་གཞོན་བྱེད་དག། །ནང་གི་ཅ་ཐིག་རྒྱུང་འབྱུག་གེགས་ཆགས་གདོན། །

外因四大錯亂成害敵 於內脈氣明損魔崇障

གསང་བ་གཟུང་འཛིན་སེམས་ཀྱི་དྲོག་ཆོགས་བདུད། །ཐམས་ཅད་རང་གོལ་ཆོས་ཀྱི་སྦྱོང་དུ་བསྐྱོག། །

密之能所執取妄念魔 悉皆迴遮自解於法界

འཛིག་བརྒྱལ་སྦྱོབ་ཤིག་རྗེ་བཙུན་འཕགས་མ་སྦྱོལ། །བར་ཆད་སོལ་ཅིག་དོ་རྗེ་ཕུར་བའི་ལ། །

救怙八難至尊聖度母 消除障礙金剛概本尊

ལོག་འདྲེན་ཐུལ་ཅིག་འཇམ་དཔལ་གཤིན་རྗེའི་གཤེད། །བྱིན་གྱིས་སྦོབས་ཤིག་བཀའ་རྒྱལ་ལྷ་མ་ན་མས། །

降伏邪魔文殊閻魔敵 祈賜加持噉舉上師眾

རྒྱལ་བ་དང་དག་བཅོམ་འཕགས་མས་ལུང་བསྟན་པའི། །འཕགས་པ་སྦྱ་སྦྱབ་འཛིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན། །

諸佛勝母阿羅漢授記 聖者龍樹三界怙主尊

ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་མངའ་བདག་འབྲི་གུང་པ། །ཡབ་སྲས་རྒྱུད་པར་བཅས་ལ་གསོལ་བ་འདེགས། །

教法圓滿權主直貢巴 父子傳承眾前誠祈請

དཔལ་ཆེན་གྱི་ལོ་རིག་འཛིན་གྲོ་ཤེས། །སྐབས་ཀྱི་འདུས་ཞལ་གཅིག་ཆོག་ཆོས་ཀྱི་ཐེ། །

大雄嚙羅持明鷹羽尊 皈依總攝法王聖容顏

བླ་པས་ལྷན་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་སྦྱང་མཛད་པའི། །དཔལ་མགོན་ལྷ་མ་མཆོག་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

憶念賜予俱生本智印 殊勝祥怙上師誠祈請

ཐོང་གི་རིགས་སྐྱེས་རིག་འཛིན་བྱིན་ཆབས་ཁྱེས། །ལྷ་མའི་བྲིན་གྱིས་རང་རིག་མངོན་དུ་གས། །

董氏種性持明賜加持 上師恩故現前自明覺

སྐལ་ཕྱན་ཐར་པའི་མིག་འབྱེད་བསྟན་སྟོན་མཐུད། །ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་དེར་གསོལ་བ་འདེབས། །

開啓具根之眼續教命 十方偉大尊勝誠祈請

སྦྱང་པ་དམན་ཡང་ཤེས་རབ་སྒྲོང་ནས་བཏོད། །བསྐྱེད་སྟོན་ཆུང་ཡང་སྐྱེད་སྟོན་གཏང་སྟོན་བཟ། །

所學雖微智慧界開廣 修忍微渺欲離愚修執

ཕྱོགས་འགོ་ཙམ་ཞིག་གང་ལའང་མ་མོངས་པའི། །འབྲོང་གན་རྒྱལ་ཁམས་འགྲིམ་དེར་གསོལ་བ་འདེབས། །

凡諸學處略懂故未愚 鐘氏遊世老叟誠祈請

གཡེང་སྤང་ལོ་སྤོང་ལྷ་སྐྱེད་རྣལ་འབྱོར་བསྐྱེད། །ལྷ་ཐོབ་བྱེ་བ་འབྱུང་དུ་བསྐྱེད་པ་བས། །

捨離放逸千年本尊修 心咒百千萬次雖持已

ལྷ་མ་སྒྲ་ཅིག་བླ་པ་ཁྱུང་པར་འཕགས། །དེ་བྱིར་ལྷ་མ་ཐེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

刹那憶念上師更勝此 因此虔敬祈請上師尊

ལོ་མང་རྒྱལ་མཆོད་ཞི་གནས་བསྐྱེད་པ་བས། །ལྷ་མར་མཆོད་དང་ཐུགས་ཡིད་གཅིག་དུ་བསྐྱེད། །

經年供佛觀修寂止定 不若供養上師意相融

བསོད་ནམས་ཁྱུང་པར་འཕགས་ཞེས་རྒྱལ་བས་གསུངས། །དེ་བྱིར་ལྷ་མ་ཐེ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

佛言所積福德更殊勝 因此虔敬祈請上師尊

རང་གསལ་སྤང་བ་འཛིན་བཟུ་ལྷ་མའི་སྐྱེ། །སྐྱེ་མེད་གཤམ་སྤོང་བཏོད་བཟུ་ལྷ་མའི་གསུངས། །

捨離執相自明上師身 無生離詮聲空上師語

བླ་ཏོག་རིག་སྤོང་རང་གྲོལ་ལྷ་མའི་ཐུགས། །གསང་གསུམ་རྩི་རྩི་རོ་བོར་གསོལ་བ་འདེབས། །

念思覺空自解上師意 三密金剛體性誠祈請

རང་སེམས་སྒྲ་མར་རྟོགས་པ་ལྟ་བུའི་སྟེ། རྒྱགས་ཡིད་དབྱེར་མེད་བསེ་བ་བསྐྱེད་པའི་བརྟུང་། །

了證自心上師最勝見 心意無別相融修證要

ཅི་གསུང་བཀའ་བཞིན་བསྐྱབ་པ་སྦྱོང་པའི་མཚན་ ལྟ་སྦྱོང་དབྱེར་མེད་ངང་ནས་གསོལ་བ་འདེབས། །

所囑言聽修持殊勝行 見行無別體中誠祈請

རྒྱགས་རྟུང་དགོངས་པའི་བྱིན་ཆམས་སྦྱིང་ལ་ཁྱེད་ཀྱི། རྟོན་རྟུང་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ནང་ནས་ཤར། །

心續意趣加持流降心 義續了證本智由內昇

རང་ཤར་རང་གྲོལ་ཆེན་པོར་མཉམ་བཞག་པས། རྟེན་པལ་མགོན་སྒྲ་མའི་རྒྱགས་དང་རོ་གཅིག་ཤོག།

自顯自解廣大平等定 願與祥怙上師心一味

དཔལ་ལྷན་སྒྲ་མའི་སྤྱོད་ཆེ་བརྟན་པ་དང་། མཁའ་མཉམ་ཡོངས་ལ་བདེ་སྦྱིང་འབྱུང་བ་དང་། །

吉祥上師聖壽永堅固 等空有情眾生得祥樂

བདག་གཞན་མ་ལུས་ཚྲགས་བསག་སྒྲིབ་སྦྱང་ནས། ལྷུར་དུ་སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

自他無餘積資除障已 祈願迅速臻至佛果位

དཔལ་མགོན་སྒྲ་མའི་རྒྱགས་བསྦྱང་སྟོན་ལམ་དང་། མཛད་པ་འཕྲིན་ལས་གསང་བ་ཟབ་མའི་ཚུལ། །

祈請上師發心及願力 所作事業甚深密意行

མ་ལུས་བདག་གིས་བསྐྱབ་པའི་མཐུ་ཐོབ་ནས། རྟོན་གཉིས་བསམ་ཀུན་འགྲུབ་པའི་བཀྲ་ཤིས་སྩོལ། །

願吾悉盡得此修證力 二利任運成就賜吉祥

འདི་ལྟར་གསོལ་འདེབས་དགོས་ཞེས་འགའ་ཞིག་གི་སྒྲལ་མཁན་བྱང་ཡང་སོ་སྦྱེ་བདག་འདྲར་འོས་མིན་སྒྲུམ་ཐོམ་འཛིག་བྱས་ཀྱང་
ད་ལན་ཀ་གཞུང་བཙུན་དགོན་བཀྲ་ཤིས་ཚས་སྒྲིང་གི་མཁན་པོ་འབྲུ་བསྟན་པ་མཚན་གིས་ཆེད་དུ་བསྐྱལ་གནང་བར། རྒྱང་འབྲིང་པའི་སྤང་སྒྲལ་ལྷ་ནས་འབྲུ་ཚས་སྒྲུ་གདུང་རིགས་འབྲུ་བསྐྱེད་པ་མཐོང་ལམ་དང་།
རྟོགས་ལྷན་བསམ་བཟང་། དྷེ་སྤྱོད་དུ་མཛད་ཕྱིན་ལས་རིག་འཛོན་སོགས་ཡིན་སྟབས།
འདིར་ཡང་རྟོན་འབྲེལ་དུ་སྒྲུམ་ནས་དག་སྤང་ཅན་བྱིས་འི་རིང་སྟེ་དཔེ་ལྟར་འབྱུར་སྤྱིང་པར་བརྟན་གང་དུ་ན་ཨ་རི་རང་གནས་འཇམ་དཔལ་འོད་གསལ་ཁང་དུ་བན་དེ་རྒྱལ་པོས་ཤིང་ལྷག་གོ་བཞིན་ཆ་བ་ཧ་པའི་ཚས་༡༥་འཛོད་སྦྱོ
ར་དག་བར་བྲིས་པ་དག་ལོགས་འཕེལ། །

雖前有諸人需求催寫此祈請文，但吾視己為凡夫，故認為書此不當而擱置未撰。今復由噶雄尼寺扎西曲林（吉祥法林）之勝堪布覺思巴再次催請，又依昔董仲巴護佑者由覺曲姑種性、覺貢巴通朗以及多殿桑參、後期之由覺領誦師赤列仁增等請求故，視此為緣起。如虔敬信者前狗牙生舍利之事蹟，於美國自宅文殊光明屋中，僧人加布於乙未年牛宿七月十五日隨興而書。敬安恭譯。¹

¹〔編按〕本祈請文於前期聞喜特刊刊載時，因勘誤不及，尚有些許錯別字，經請敬安仁波切再度校閱修改後，於本期重新隨同藏文刊登。尚祈見諒。
22 聞喜 | 2018 年 12 月

郭倉巴七種樂

南無 惹那 咕嚕

由執取念散逸時 不作閉根之修行 此是椎擊之要訣

如空中雲自清淨 分別生起我快樂

煩惱烈燄焚燒時 不依取捨之對治 如同點金諸煩惱

具成無漏之大樂 煩惱生起我快樂

神鬼障礙降臨時 不持猛咒及修法 我執之心放捨時

鬼眾亦集成就性 障礙降臨我快樂

輪迴痛苦折磨時 不用悲悽自怨艾 應行大乘之法道

悲心取他痛苦業 業果成熟我快樂

病痛降臨於身時 不行緣起診療藥 當以疾病為道用

消障功德得增上 疾病降臨我快樂

捨離幻身之蘊時 不必恐怖及驚懼 已習無死之道法

母子光明合為一 捨離身心我快樂

於彼任何逆緣眾 毋需尋覓餘方便 回遮於修椎擊要

使其離於破立二 惡緣現起我快樂

直貢·敬安仁波切譯 釋修聖集



菩提心讚頌寶炬

༄༅། བྱང་ཆུབ་སེམས་གྱི་བསྟོད་པ་རིན་ཆེན་སྒྲོན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞགས་སོ། །

昆努仁波切丹津嘉參

181

遣除眾生病痛法 醫明典籍中教導
消除煩惱菩提心 以大乘論而教導

182

依於眾生與諸佛 聖菩提心出生因
乃具二利之心意 於聖典中明白言

183

一切供中最殊勝 即是無上之供養
對於菩提心等等 功德生處應依止

184

若欲於心續中生 極為難得菩提心
慈悲等等彼之因 應當首先勤修持

185

具菩提心有何德 離菩提心有何過
以微細心而分辨 隨後正理應可得

186

僅憑珍寶聖心力 遍空如母諸眾生
恆常利樂所生基 一一痛苦盡得除

187

如同滿願如意寶 乃是富人之一切
於此所謂菩提心 乃是佛子之一切

181

ཀླང་ཕྱན་འདུས་ནད་སེལ་བའི་ཐབས། ། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་གིས་བསྟན། །
ཉོན་མངས་སེལ་བའི་བྱང་ཆུབ་སེམས། ། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་གཞུང་གིས་བསྟན། །

182

སེམས་ཅན་སངས་རྒྱས་ལ་བརྟེན་ནས། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་སྐྱེ་བའི་རྒྱས། །
དེ་ལ་དོན་གཉིས་ཕྱན་པའི་སེམས། ། ཞེས་བྱ་དམ་པའི་གཞུང་ན་གསལ། །

183

མཆོད་པ་ཀུན་གྱི་ནང་ནས་མཆོག ། སླ་ན་མེད་པའི་མཆོད་པ་ཡིན། །
དེ་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་སོགས་སྟེ། ། ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་འདི་བསྟེན་འོས། །

184

ཤིན་ཏུ་རྟེན་དཀའི་བྱང་ཆུབ་སེམས། ། རང་གི་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་འདོད་པས། །
དེ་རྒྱ་བྱམས་དང་སྟོང་རྩེ་སོགས། ། འབད་པས་ཐོན་ཏུ་བསྐྱེམ་པར་བྱ། །

185

བྱང་སེམས་ཕྱན་ན་ཡོན་ཏན་གང་། ། བྱང་སེམས་བལ་ན་སྟོན་གང་ཞེས། །
ཕྱ་བའི་སྒོ་ཡིས་ནམས་དབྱེད་ནས། ། རིག་པའི་རྩེས་སྤྱ་འབང་བར་བྱ། །

186

མཁའ་ཁྱབ་མར་གྱུར་འགོ་བ་ཡི། ། ཕན་བདེ་རྟག་ཏུ་སྐྱེད་པའི་གཞི། །
རེ་རེའི་སྤྱག་བཟུལ་ཀུན་སེལ་ལ། ། རིན་ཆེན་སེམས་མཆོག་ཁོ་ན་དབང་། །

187

འཕྱར་ཕྱན་ཀུན་གྱི་ཡོད་དོ་ཙམ། ། ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་རི་མོ། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་འདི། ། རྒྱལ་སྤྱི་ཀུན་གྱི་ཡོད་དོ་ཙམ། །

恭送朗欽加布仁波切舍利返鄉記

堪布天津尼瑪 口述

自從朗欽加布仁波切於2017年10月15日涅槃後，我就謹遵仁波切生前所留下的遺囑，致力安排將上師的舍利遺骨運返西藏故里的一切相關事宜。要從美國把遺骨運返中國，涉及兩個國家的法律，因此，需要取得完整的官方文件之後，才能計畫啟程。這當中有許多不同層級的關卡，以及不同的細節問題必須考量；即便文件俱備，也不能百分之百地確定通過海關時不會有任何刁難——這皆肇因於難以掌握的不成文的法規與細節。除此之外，因為朗欽加布仁波切身份的特殊，更增添通關過程的不確定性。因此，種種繁瑣、不成文的規章與各種不確定性使得此一任務完全無法依照常規程序進行，更遑論有把握能夠無礙地達成此艱鉅的任務。然而，若是選在擇繁雜手續與文件往返的漫長過程當中耐心等待，面對青海的氣候環境、受限制開工時間、以及地方上百姓與寺院僧眾殷切的企盼與期待，將只會讓這個任務變加滯礙難行。這一點，相信大家應該都可以理解。

某日正在思維研擬如何將仁波切的遺骨帶回青海的各種可行性方案時，王倩如小姐來電話：「我對朗欽仁波切很有信心，任何只要是有關仁波切的任何需求事情，只須告訴我，我一定會盡力妥善辦好。」一聞此言，我當下如釋重負，心中生起一種應能夠快速達成任務的踏實。我立即著手將上師的舍利遺骨攜回青海的細節。由於當時我本人赴中國青海的簽證尚未獲得批准，因此蘇星輝女士立即諮詢尊貴的噶·南卓仁波切，希望仁波切願意執行這項任務。仁波切當下即爽快地應允，並放下個人的一切事務，專程於2018年6月24日從臺灣搭機至美國，之後再全程護送朗欽仁波切的舍利遺骨返回至青海。

6月26日晚間，尊貴的噶·南卓仁波切與王倩如小姐於美國紐瓦克機場起飛前往香港。與蘇星輝女士、郭芳劭與賴玫玲夫婦、以及石道尊與彭嘉齡夫婦在港機場會合之後，再一起飛往成都。到達成都時，由噶瑪汀列喇嘛與瞿桂珠女士前往接機。一行人會合之後，再從成都飛往青海的玉樹，終於在6月29日早晨七點五十分抵達玉樹。機場現場，已經有由尊貴的洛·鍾珠天津寧瑪仁波切、洛·珠董阿天澤仁波切、以及巴共祖古謝拉嘉辰仁波切所帶領之堪布、喇嘛們一行恭候迎駕。環繞在現場的還有許多上下鍾巴部族的喇嘛與百姓們。在現場等待的時間，他們一起修持朗欽仁波切所著之《上師相應法薈供儀軌》。抵達後，眾人一一上前向朗欽仁波切的舍利遺骨獻上哈達領受加持；之後旋即驅車從機場前往囊謙縣。恭送舍利遺骨的隊伍約莫在下午十二點三十分左右到達囊謙縣，當地的鄉親早已紛紛前來，甚至一路禮拜。由此再前去噶扎西寺時，已經是下午七時。一路上所有鄉親與僧眾夾道相迎；抵達寺院以後，則由喇嘛獻供曼達供養。待儀式結束之後，眾人魚貫地向前對朗欽仁波切的舍利遺骨禮拜、供養、並獻哈達。

6月30日早上，洛·鍾珠天津寧瑪仁波切主持帶領修持《金剛薩埵儀軌》清淨供養。中午一點左右，開始開箱清點美國岡波巴中心所交付的朗欽加布仁波切舍利遺骨及相關遺物。於洛·鍾珠天津寧瑪仁波切為主之眾寺院負責管理人，以及各寺院相關重要人士面前，將仁波切在遺囑中所交待之分送各寺院之舍利遺骨、珍貴聖物與加持物之持份，一一當面交付予各寺院負責人領取，護送回各自寺院供養。

30日下午，札西卻楞尼寺對朗欽仁波切舍利遺骨與聖物之持份，舉行《曼達獻供》與

《上師相應法》供養。所有與會的出家眾與在家眾皆一一向前禮拜、獻供致敬、並領受加持。

同日下午，由洛·鍾珠天津寧瑪仁波切主持、帶領喇嘛及來自岡波巴中心弟子們，將交付予龍卡寺的遺骨與聖物持份，妥善安排並護送至龍卡寺。

依藏地習俗，7月27日是祭祖的日子。是以配合擇於此日，前往仁波切遺囑所述之鍾巴家族王陵，俾便將朗欽仁波切的舍利遺骨安葬於宗族陵寢—「吉杜若將吞波噶姿霞」。於此所設立之佛塔是使用白色素雅的石材，竣工後舉行三天法會以圓滿，開光儀式是以修持朗欽仁波切所著之《本童護法》儀軌進行。

8月7日上午，設於扎西寺之朗欽仁波切舍利塔竣工，舉行落成開光典禮。舍利塔的材質則遵照上師遺囑以石材興建。是日再度敦請尊貴的洛·鍾珠天津寧瑪仁波切前來，依《金剛薩埵》儀軌主持開光典禮。是日下午則舉行《金剛薩埵》灌頂及口傳，並開放與會弟子瞻仰朗欽仁波切的舍利。

8月8日設於札西卻楞尼寺之舍利塔竣工完成。依舊敦請尊貴的洛·鍾珠天津寧瑪仁波

切前往主持開光。典禮以全體僧伽共同修持《廣深大圓滿文武百尊儀軌》，一切吉祥圓滿。

8月27日上午，設於龍卡寺之朗欽仁波切舍利塔竣工，恰巧值遇翁珠仁波切自印度歸來，得與所有龍卡寺諸大仁波切們共襄盛舉，以修持《廣深大圓滿文武百尊》儀軌為舍利塔開光。

朗欽仁波切遺囑中有言：「所有弟子須和睦相處，悉遵所屬組織成員共決之規範，並護持一切。」扎西寺的管理當局即召集大眾開會討論，最後決議每隔五年改選一次該寺院之傳承總持喇嘛。此次選出扎西寺喇嘛龔秋蔣巴擔當大任，而札西卻楞尼寺院則由堪布滇巴主持，也因此授予她堪布的頭銜。8月27日下午，在龍卡寺為他們二人舉行升座典禮。

在此謹向在這過程當中參與協助的所有人致上由衷的感謝與敬意。一般而言，由上師留下確切遺囑的情況並不易得見，而在這當中的弟子們又能按遺囑確切成辦者，更屬稀有難得。吾私以為，此番一切能夠如此之順利圓滿，實因上師的加持與弟子們三昧耶清淨之故啊！善哉！



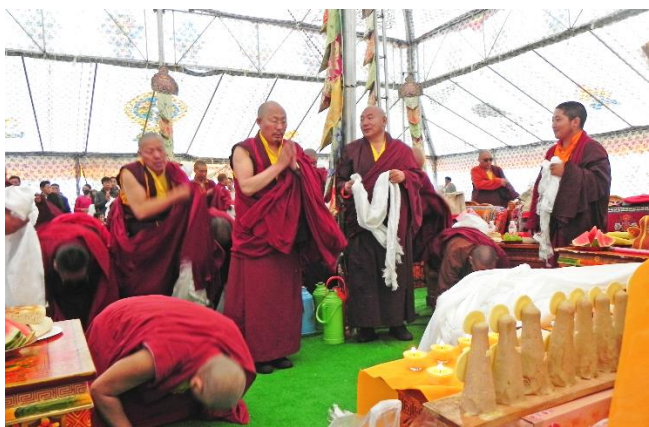
朗欽加布仁波切之舍利返抵西藏

封面照片	
1	2
3	4
5	

- 1. 札西卻楞尼寺舍利塔
- 2. 龍卡寺舍利塔
- 3. 鍾巴家族王陵舍利塔
- 4. 龍卡寺舍利塔碑文
- 5. 噶札西寺舍利塔

下頁照片	
1	2
3	4
5	6
7	8

- 1. 洛·鍾珠仁波切領眾禮拜獻哈達
- 2. 噶札西寺僧眾獻哈達
- 3. 翁珠仁波切、洛·鍾珠仁波切於鍾巴家族王陵舍利塔領眾修法
- 4. 襄謙鄉親繞札西卻楞尼寺舍利塔
- 5. 噶札西寺僧眾修法
- 6. 龍卡寺僧眾修法
- 7. 噶札西寺舍利塔開光
- 8. 札西寺新任住持喇嘛龔秋蔣巴
札西卻楞尼寺新任住持堪布滇巴



朗欽加布仁波切之舍利返抵西藏 洛·鍾珠天津寧瑪仁波切領眾禮拜獻哈達



朗欽加布仁波切之舍利塔開光





朗欽加布仁波切涅槃週年法會

